

<<心态比黄金更重要>>

图书基本信息

书名：<<心态比黄金更重要>>

13位ISBN编号：9787508068480

10位ISBN编号：7508068483

出版时间：2012-3

出版时间：华夏出版社

作者：高晓静 著

页数：213

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<心态比黄金更重要>>

前言

每个成长中的青少年都渴望自己将来能够成功，都希望自己能够一步步实现梦想，站在世界的最顶端。

但是在现实生活中，并不是所有的人都能达成愿望，在我们身边，仍有不少人处在这样或那样的困境之中，浑浑噩噩，一事无成。

上帝是公平的，当我们呱呱坠地的时候，我们拥有的一切都是相同的，那为什么最后的结果却截然不同呢？

只有一个理由可以解释，那就是心态。

心态，顾名思义，就是对事物发展的反应和理解表现出不同的思想状态和观点。

看问题的角度不同，得出的结论也不同，最后得到的结果自然也就不尽相同了。

世间万物，皆可用两种观念去看：积极的或是消极的。

虽然只是一念之差，但很可能会带来完全相反的结局——成功或是失败。

积极的心态能让人充满希望，充满斗志，不妥协，不放弃；而消极的心态则会放大所有的苦难，即便前方只是一块小小的石头也会让人觉得是灭顶之灾，从而望而却步。

心态是一个人内心持续的精神状态和情绪环境。

不同的人有不同的心态，也就带来了不同的结果。

有两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，由于炎热，非洲人向来都是打赤脚。

第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来，“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢”，于是放弃努力，沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分，“这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢”，于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

这两个推销员原本是站在同一条起跑线上的，谁也不输给谁。

只是第一个推销员抱着消极的心态，放大了遇到的困难，轻易地放弃了尝试的机会，而第二个推销员却是抱着积极的心态，把这当成是一个极佳的机会，不断尝试，努力地实践着自己的目标。

很多时候，成功离我们只有一步之遥，关键是看我们用何种心态来面对它。

马斯洛说：“心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。

” 大仲马说：“烦恼与欢喜，成功与失败，仅系于一念之间。

” 好的心态在某种程度上甚至比黄金还重要，它是我们迈向成功的第一步，也是至关重要的一步。

在这本书中，我们总结了青少年朋友们在迈向成功之路上应具备的10种黄金心态，它们就像是一盏盏指路明灯，给青少年朋友们指明了通往成功的方向。

希望广大的青少年朋友们在读过本书后，能够开阔胸怀，树立一个健康、良好、积极的心态，为未来的成功打下一个坚实的基础。

<<心态比黄金更重要>>

内容概要

总结了青少年朋友们在迈向成功之路上应具备的10种黄金心态，并提供了培养、塑造这些黄金心态的方法。

阅读本书，青少年朋友们可以磨砺自我，修炼成功者的心态和素质，以积极乐观的黄金心态应对学习和今后人生中的各种问题，从而开创一个美好的未来。

<<心态比黄金更重要>>

书籍目录

第一章 空杯心态：唤醒生命的活力

清空自己，把过去归零

在内省中走上“另一条街”

无论何时，都要在心底留个“空杯子”

归零，站在低处思考

厚积薄发，人生要耐得住寂寞

学习应该成为一生的事业

第二章 务实心态：夯实人生的厚度

思想只有落到实处才有价值

付出和收获是守恒的

务实肯干，成功的一条捷径

没有行动，梦想就是空谈

坚持到底，困难就意味着机会

集中精力，专注一件事

及时行动，绝不拖延

第三章 强者心态：铸就人生的硬度

无关外在，强者是内心的强大

强者是苦难学校的毕业生

呼唤“野性”的“狼道精神”

坚强执着的“阿甘精神”

飞出“金丝笼”，变成独立的“雄鹰”

破釜沉舟才能绝处逢生

第四章 共赢心态：给生命一个跳板

共赢是卓有远见的成功心态

不要用个性的“刺”孤立自己

多用“我们”这个词

亮出你诚信的“信用卡”

欣赏别人的事业风景

牵手合作，开创共赢局面

第五章 创新心态：超越自我的极限

创新就是一种“破门而出”的心态

垃圾与黄金，只有一步之遥

“懒惰”的智慧

让创新成为一种持续的活动

破除守旧，以“已变”应万变

不断更新你的“知识库”

问题，通往创新之门的必经之路

第六章 积极心态：驱动生命不懈前行

没有任何人能够改变你，只有你自己

永远保持“不服老”的精神

世间没有太多的不可能

空虚是对心灵的无形毒害

把每一天都当成最后一天

积极进取，让生命充满无尽的动力

第七章 乐观心态：带给生命一片阳光

<<心态比黄金更重要>>

真正的乐观来自自我肯定

微笑是通向快乐的捷径

摆脱下一刻，生活在此刻

过去的不要总是再搬出来

心境转移的四个方法

学会“幸”灾“乐”祸

第八章 感恩心态：营造生活的温度

心中有爱，才能感恩这个世界

为他人着想，也就是为自己铺路

珍惜拥有的，把握能把握的

感谢生命中的对手，甚至敌人

对那份填饱你肚子的工作心怀感激

第九章 包容心态：送人星光，照亮自己

设身处地为别人着想

得饶人处且饶人

释放压力，是对自我的包容

己所不欲，勿施于人

上善若水，厚德载物

放大心量，广纳百川

把恩惠记住，把怨恨洗去

第十章 平和心态：守住内心的天平

淡定地对待人生得失

知足常足，知止常止

没有鞋穿，至少脚还在

平和的“糊涂经”

非淡泊无以明志，非宁静无以致远

守住内心的天平

<<心态比黄金更重要>>

章节摘录

古时候一个佛学造诣很深的人去拜访一位德高望重的老禅师，老禅师的徒弟接待他时，他态度傲慢。后来老禅师恭敬地接待了他，并为他沏茶。

可在倒水时，明明杯子已经满了，老禅师还不停地倒。

他不解地问：“大师，为什么杯子已经满了，还要往里倒？”

”大师说：“是啊，既然已满了，干嘛还倒呢？”

”访客恍然大悟。

以上的这则故事实际上为我们揭示了“空杯心态”的起源。

所谓的“空杯心态”就是归零、谦虚的心态，就是重新开始。

它要求我们不能沉迷过去，要不断调整自己去适应新的变化。

空杯心态的本质就是挑战自我，永不满足。

在我们的生活中，为什么有人可以经历第一次成功，却无法实现第二次飞跃？

为什么有人总是在各种重负下踟蹰前行，却丝毫不感到愉快轻松？

为什么有人总是沉浸在过去的光环里难以自拔，而找不到出口？

那是因为，他们总是在不断地填充、填充，却忘记了自己可以承受的空间，忘记了随时对自己清空、减负。

空杯心态是青少年朋友们在通往成功的道路上必备的一种心态，而一个成功的人往往是一个懂得自我反省的人。

哈佛大学校长到北京大学访问的时候，讲了一段自己的亲身经历：有一年，校长向学校请了三个月的假，然后告诉自己的家人，不要问他去什么地方，他每个星期都会给家里打个电话，报个平安。

校长只身一人，去了美国南部的农村，尝试着过另一种全新的生活。

他到农场去打工，去饭店刷盘子。

在田地做工时，背着老板躲在角落里抽烟，或和工友偷懒聊天，都让他有一种前所未有的愉悦。

最有趣的是最后他在一家餐厅找到一份刷盘子的工作，干了四个小时后，老板把他叫来，跟他结账。

老板对他说：“可怜的老头，你刷盘子太慢了，你被解雇了。”

” “可怜的老头”重新回到哈佛，回到自己熟悉的工作环境后，却觉得以往再熟悉不过的东西都变得新鲜有趣起来，工作成为一种全新的享受。

这三个月的经历，像一个淘气的孩子搞了一次恶作剧一样，新鲜而刺激。

更重要的是，回到一种原始状态以后，就如同儿童眼里的世界，一切都充满乐趣，也不自觉地清理了原来心中积攒多年的“垃圾”。

这个“可怜的老头”，厌倦了在哈佛日复一日的校务工作和程式化交际，为了改变这一现状，他在抛开哈佛校长的光环后，从零开始生活，从而也抛弃了以往心中所积攒的不少“垃圾”，让自己的内心真正归零。

哈佛校长在职业倦怠、激情减退的关键时刻果断地选择了清空自己，从而重焕生活激情。

他用亲身经历向我们证明了这样一个道理：过去对于我们无论多么光辉荣耀，也只是前进中的一个驿站，背负着过往的成就，难免会心生倦怠，停滞不前。

而当我们换一种思路，毫无留恋地“清空”我们辉煌的过往，轻装上阵，或许能不受束缚地开辟新的天地，重拾学习的激情与乐趣。

清空过往，我们可以轻松地前行；而清空“成功”，将会带给我们更大的成功。

一位国内著名的集团老总曾经说过这样意味深长的话：“往往一个企业的失败，是因为它曾经的成功，过去成功的理由是今天失败的原因。”

任何事物发展的客观规律都是波浪式前进、螺旋式上升、周期性变化。

中国有一句古话，叫风水轮流转。

经济学讲资产重组。

”生活就是不断地重新再来。

<<心态比黄金更重要>>

不归于零就不能进入新的资产重组，就不会持续发展。

人生都有新的高度，而且，当你不认定自己“已是极限”，当你保持“空杯”心态，你就必然取得新的突破！

青少年朋友们一定要有一个空杯心态，只有心态归于零，你才能快速成长，才能学到更多的知识，才能为未来的成功积累更多的资本。

P2-4

<<心态比黄金更重要>>

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海英、张保文、齐艳杰、张艳芬、赵广娜、王艳明、梁素娟、曹博、王杰、王鹏、何瑞欣、周珊、慈艳丽、李文静、刘健、程仕才、李彦岐、李静、宋洁心、黄亚男、李猛、黄克琼、魏清素、李良婷、武敬敏、黄梦溪、张晓静、李娜、李佳、李倩、杨英、徐娜、赵一、王艳、聂小晴、蔡亚兰、淡佳庆、黄薇、黄晓林、李伟军、齐红霞、李惠、欧俊、姜波、史慧莉、闫晗、焦亮、秦凤超、常娟、闫瑞娟、曹徐学、廖春红、杨云鹏等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

<<心态比黄金更重要>>

编辑推荐

《心态比黄金更重要》编辑推荐：现代社会中的青少年大多生活在父母长辈的关心、呵护、甚至是溺爱里，渐渐地，他们就仿佛成了笼子里那些可怜的、丧失了本性的动物，只知道饭来张口，觉来闭眼。

可社会是现实的，甚至是残酷的！

他们那从不设防的心灵往往会成为一触即破的易碎品。

再加上他们长期缺乏与人沟通、交流、协作等方面的有素训练，因此，一旦置身于社会，他们的命运可想而知。

青少年心理读本，旨在帮助他们丰富自己的内心世界，塑造坚强独立的性格，学会调适处于不同阶段的心理状态，使自己达到身心同步健康成长的理想境界。

<<心态比黄金更重要>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>